Afgiftekantoor: Gent X
B/729 P508739/516

PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

securex
human capital matters

125 PRINTEMPS 2013

Des nouveautés pour notre mutualité en 2013 4

Devenez "mindful" avec Securex 18

Mutualités Libres

Le meilleur rapport qualité-prix.
Livraison à domicile.

Découvrez Comcasa, LE commerce en ligne pour les soins à domicile.

Sur www.comcasa.be vous trouvez plusieurs auxiliaires fort utiles qui améliorent votre confort à domicile :

- **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**
- **Eventail de produits large et durable :**
  - **soins corporels**
  - **bébé & enfants**
  - **matériel d'incontinence**
  - **confort assis et couché**
  - **sécurité et prévention**
- **Livraison discrète à domicile dans les 5 jours ouvrables**
- **Service personnalisé et explications avisées**

Comcasa

securex
human capital matters

www.comcasa.be

Etes-vous client de la Mutualité Libre Securex ? Recevez votre cadeau GRATUIT lors de votre première commande et une remise de 10 % sur toutes vos commandes. Complétez le code-coupon avec mention de 'SECUREX' pour rester au courant de nos toutes dernières nouveautés et promotions ! Etes-vous, en outre, affilié à notre package d'avantages Comfort ou Comfort+ ? Dans ce cas, vous pouvez bénéficier d'une intervention supplémentaire de 25 euros/an dans les frais de livraison.

Cher lecteur,

L'hiver vient tout juste de se terminer, place donc aux premiers rayons annonciateurs du printemps.

Peut-être avez-vous pris quelques bonnes résolutions pour 2013 : faire du sport, manger sainement, trouver le juste équilibre entre vie privée et vie professionnelle... La Mutualité Securex vous soutient dans cette démarche. Ainsi, nous stimulons vos performances sportives à travers une intervention dans vos frais d'abonnement sportif et ceux de votre ménage, à raison de 30 € par an et par personne.

Dans cette édition du Profil, nous vous initions à la pratique mondialement connue du "Mindfulness" (la pleine conscience). L'expert Bjorn Prins, psychologue clinique et auteur du livre à succès Mindful@Work, vous guide à travers cette méthode d'entraînement de l'attention sur base scientifique, qui vous apprend comment réagir au stress, aux insomnies, à l'esprit tourmenté, à la dépression, au burn-out, à des maux divers...

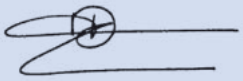
Les jeunes se préparent, quant à eux, aux examens. Nous leur proposons volontiers quelques astuces sur comment bien s'y préparer et comment se prémunir, de manière positive, contre le trac.

Avec l'organisation des entrepreneurs, SNI, notre mutualité a étudié la problématique de l'absentéisme pour cause de maladie chez plus de 2.800 travailleurs indépendants et salariés. Vous trouverez les résultats de cette étude en page 19.

La Mutualité Securex innove et vous propose dès lors quelques nouveaux services à partir de 2013.

L'offre existante demeure pour le reste inchangée, tout comme nos tarifs.

Je vous souhaite une agréable lecture,



Christine Dries
Directeur

Des nouveautés pour notre mutualité en 2013 **4**
Comment obtenir un remboursement pour un appareil auditif ?
Pas de changement pour le remboursement de la pilule
Patients, vous avez des droits !
Chambres d'hôpital communes ou à deux lits : adieu, suppléments d'honoraires !
Du changement dans le remboursement en logopédie !

Dossier allergies : Des allergènes dans l'air **8**
Le combat pour la reconnaissance de la fibromyalgie
Trop de bruit altère l'audition : ouï-dire ou certitude ?
Une cuisine presque parfaite ?
Quelques précautions avec les produits d'entretien
L'e-cigarette : sans fumée, mais aussi sans risques ?
J'ai dix ans et j'ai le cancer

Les exams ? Plus jamais peur ! **17**
Devenez "mindful" avec Securex
Même malades, les indépendants continuent à travailler

Kiosque **20**

Une vie saine et heureuse **21**

Boîtes aux lettres & agences **22**

Des nouveautés pour notre mutualité en 2013

Comcasa, votre shop en ligne de soins à domicile

A Comcasa, vous trouvez, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, tous auxiliaires pouvant améliorer votre confort à domicile, des soins corporels au matériel d'incontinence ou encore des produits spécifiques pour votre bébé ou vos enfants... En outre, nous vous garantissons une livraison rapide et discrète à domicile ! Découvrez bien vite notre gamme de produits et nos prix avantageux.

Surfez à : www.comcasa.be

Etes-vous client de la Mutualité Libre Securex ? Recevez votre **cadeau GRATUIT** lors de votre première commande et **une remise de 10 %** sur toutes vos commandes. Complétez le code-coupon avec mention de 'SECUREX' et demeurez ainsi au courant de nos toutes dernières nouveautés et promos ! Etes-vous, en outre, affilié à notre package d'avantages Comfort ou Comfort+ ? Dans ce cas, vous bénéficiez d'une intervention supplémentaire de 25 euros par an dans les frais de livraison.

Besoin d'une aide ménagère ? Faites appel aux **titres-services Daoust**

Les chèques-services vous permettent d'embaucher une aide ménagère à tarif avantageux. Ainsi, une aide à domicile devient payable pour tous.
Depuis 2003, Daoust est le pionnier dans le domaine des titres-services. Chaque jour, 3 200 aides ménagères subviennent aux besoins de plus de 13 000 clients à travers tout le pays.
Une aide pour les tâches ménagères, tels que le nettoyage, la lessive ou le repassage, des petits travaux de raccommodage, la cuisine, faire les courses, etc. vous serait-elle bien utile ?
Daoust et Securex mettent volontiers une aide ménagère à votre disposition à **un prix avantageux**, grâce au régime des chèques-services.
Une aide ménagère de Daoust, cela signifie moins de tracas et davantage de temps libre pour vous-même, votre famille, vos passe-temps favoris.

Prenez contact avec nous au 070 22 11 40. www.daoust.be. – www.securex-mutualite.be

Télé-Sécretariat Securex, un sérieux coup de pouce pour les indépendants

En tant qu'indépendant motivé, votre commerce vous occupe chaque instant, jour après jour. Une occupation qui mange beaucoup de temps et exige de nombreux efforts. Mais quid en cas de maladie soudaine ou d'accident ? Ou si vous avez un réel besoin de détente et de temps libre ? Le Télé-Secrétariat Securex est là pour vous aider.

Télé-Secrétariat Securex vous décharge de votre téléphone au moment où vous le souhaitez, afin que vous puissiez vous concentrer à 100 % sur vos activités, en toute tranquillité. Ainsi, nous répondons à tous les appels, entre autres de vos clients, et ce d'une manière professionnelle. Si vous le souhaitez, nous appelons nous-mêmes vos contacts ET prenons en charge la gestion de votre agenda. Bonne nouvelle : les montants que vous payez sont fiscalement déductibles. Pensez-y, c'est très intéressant !

Comment bénéficier des services du Télé-Secrétariat Securex ? Etes-vous déjà affilié à la Mutualité Libre Securex ? Dans ce cas, nous réglons votre affiliation au plus vite. Pas encore affilié à notre mutualité ? Demandez dès aujourd'hui votre affiliation.

Plus d'informations ? Naviguez à www.securex-mutualite.be, appelez-nous au 02 474 35 16 ou adressez un mail à securex@tele-secretariat.be.

* Télé-Secrétariat Securex est un service du Service Médico-Social de la Mutualité Securex asbl, proposé aux membres de celle-ci.

◯ **Envoyez-moi un package d'information complet sur Télé-Secrétariat Securex**

Nom - prénom : _____

Rue et numéro : _____

Code postal et commune : _____

Adresse e-mail : _____

Téléphone : _____

Numéro d'affiliation à la Mutualité Libre Securex : 516 _____ *ou collez ici votre vignette*

Renvoyer le bon complété à : Mutualité Libre Securex, Service Clientèle, Boîte postale 10028, 1040 Bruxelles ou déposez-le dans l'une de nos boîtes aux lettres (cf. p. 22)

Comment obtenir un remboursement pour **un appareil auditif** ?

Vous souffrez de troubles de l'audition et avez besoin d'un appareil auditif ? Plusieurs étapes sont nécessaires avant d'obtenir un remboursement sur cet achat ! Pour commencer, vous devez passer des tests auditifs chez un médecin spécialiste en oto-rhino-laryngologie.

Sur la base des résultats des tests auditifs, votre oto-rhino-laryngologue (O.R.L.) rédige une prescription pour tester l'appareillage disponible chez un audicien. Durant la période d'essai, vous devez remplir un questionnaire qui permettra de vous fournir les conseils et informations pour le choix de l'appareillage(*).

A l'issue de la période d'essai, l'audicien rédige un rapport de test. Sur la base de celui-ci et de votre questionnaire, votre O.R.L. rédige ou non une prescription pour un appareillage. Ensuite, l'audicien introduit une demande d'intervention auprès du médecin-conseil. C'est celui-ci qui établit si vous remplissez ou non les conditions de remboursement pour votre appareil auditif.

(*) Si vous ne pouvez pas remplir le questionnaire, l'audicien doit mentionner le motif dans le rapport de test, motiver le choix de l'appareillage demandé et préciser dans quelle mesure l'appareillage permet les objectifs visés.

Pas de changement pour le **remboursement de la pilule**

Selon diverses études, les pilules contraceptives des 3e et 4e générations entraînent un risque deux fois plus élevé de thrombose que les 1ères et 2e générations. Laurette Onkelinx, Ministre des Affaires Sociales et de la Santé Publique, après concertation avec l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS), a décidé de ne pas en modifier les règles de remboursement.

Sur un million de femmes belges sous pilule contraceptive, une vingtaine de thromboses, parmi d'autres effets secondaires, ont été enregistrées dans la base de données de l'AFMPS. Pour les experts, pas de raison d'arrêter le remboursement des pilules, car le phénomène est rare.

Il n'est pas nécessaire d'interdire la pilule, mais il est essentiel que médecins comme patients tiennent compte de ses avantages et inconvénients. Le tabagisme est, par exemple, un facteur de risque connu dont les médecins et patients doivent tenir compte dans leur choix de contraceptif.

Les pilules de 3e et 4e générations sont : Deso 20, Deso 30, Marvelon, Mercilon, Gracial, Femodene, Gestodelle, Gestofeme, Harmonet, Liosanne, Meliane, Minulet, Mirelle, Tri-Minulet, Triodene, Annabelle, Annais, Armunia 20, Armunia 30, Drospibel, Rhonya 20, Rhonya 30, Yasmin, Yasminelle et Yaz.

Patients, vous avez des droits !

Depuis le 22 août 2002, la législation belge précise les caractéristiques de la relation patient – soignant via la loi "Droits du patient". Celle-ci veille sur la qualité des prestations de soins. Et vous, connaissez-vous vos droits en tant que patient ? Savez-vous comment vous défendre ? Découvrez-le dans ce dossier !

1 **Le soignant vous offre ses meilleurs soins** en vous traitant selon vos besoins et dans le plus grand respect. Il le fait au moyen de la connaissance médicale et de la technologie disponibles. Il tient compte de votre liberté de décision, quelles que soient votre appartenance sociale, orientation sexuelle et croyance.

2 **Choisissez votre soignant** et changez de soignant quand vous voulez. Parallèlement, chaque soignant a le droit de vous refuser comme patient, sauf en cas d'urgence médicale. Et avant d'interrompre votre traitement, il doit s'assurer qu'un confrère pourra continuer les soins.

3 **Le soignant partage avec vous toutes les informations nécessaires** pour comprendre votre état de santé : un aperçu de l'évolution possible et des conseils sur le comportement à adopter. Il le fait dans un langage clair pour vous et vous prenez ensemble la meilleure décision. Si besoin, faites-vous assister par quelqu'un de la famille ou un ami.

4 **Donnez votre consentement ou non pour un traitement.** Le soignant doit vous informer sur celui-ci de manière claire et complète, suffisamment à temps, afin que vous puissiez décider en toute liberté et en connaissance de cause. En cas d'urgence, le soignant peut commencer le traitement tout de suite s'il ne lui est pas possible de connaître votre souhait.

5 **Votre dossier est à votre disposition,** constitué et conservé dans un lieu sûr par le soignant. Vous pouvez lui demander d'y ajouter des documents au sujet de votre maladie. Si vous changez de soignant, faites transférer votre dossier chez ce dernier. Vous pouvez aussi consulter votre dossier ou en demander une copie.

Qu'advient-il du dossier médical en cas de décès du patient ?

Il arrive que la famille du défunt ne parvienne pas à obtenir la copie du dossier médical malgré plusieurs demandes successives. En fait, la loi "Droits du patient" ne donne pas un droit absolu aux proches d'un patient décédé de consulter ce dossier, mais exige que la demande soit motivée et spécifiée. Elle prévoit même d'en filtrer la lecture par l'intermédiaire d'un praticien professionnel choisi par le demandeur.

6 **Le soignant respecte votre vie privée.** Durant votre traitement, seules les personnes nécessaires d'un point de vue professionnel peuvent être présentes. Les informations liées à votre santé ne peuvent pas être partagées avec des tiers. En sachant que le soignant protège votre vie privée, vous lui parlez en toute confiance.

7 **Si besoin, vous pouvez vous adresser à un service de médiation.** Vous avez des questions ? Vous pensez avoir été bafoué dans l'un de vos droits de patient ? Prenez contact avec le service de médiation concerné qui vous écoutera et vous conseillera. Il peut aussi intervenir comme intermédiaire en cas de différend entre vous et le soignant.

Services de médiation

www.patientrights.be offre une liste de coordonnées des médiateurs des services de médiation des hôpitaux ou des plateformes de concertation en santé mentale.

Service de médiation fédéral "Droits du patient"
Place Victor Horta, 40 - boîte 10
1060 Bruxelles – www.patientrights.be
Médiateur fédéral
Tél. : 02 524 85 21 – Fax : 02 524 85 38

Comment faire ?

Si le patient se plaint d'un praticien exerçant dans un hôpital, il peut s'adresser au service de médiation de cet hôpital.

Si la plainte concerne **un soignant qui exerce sa profession dans un établissement psychiatrique,** le patient peut prendre contact avec le médiateur d'une plateforme de concertation en santé mentale à laquelle se rattache cet établissement.

Dans les autres cas (infirmière indépendante, médecin à son cabinet privé, dentiste,…), le patient peut s'adresser au service de médiation fédéral "Droits du patient".

Qui décide à la place d'une personne incapable d'exercer ses droits ?

La loi prévoit que le patient mineur d'âge peut exercer de manière autonome ses droits en totalité ou en partie si le praticien estime qu'il est apte à apprécier raisonnablement ses intérêts. Sinon, ce droit revient à ses parents ou tuteurs légaux. Pour un patient majeur reconnu légalement comme dément ou mentalement déficient, ce sont uniquement ses parents ou tuteurs légaux qui exercent ce droit.

Toute personne majeure peut désigner par écrit un mandataire qui exercerait ses droits en son nom si elle est incapable de le faire elle-même. Ainsi, si un patient majeur se retrouve, par exemple, dans le coma, c'est son mandataire qui exerce ses droits. Vous pouvez obtenir un formulaire de désignation ou de révocation du mandataire auprès de la Commission fédérale "Droits du patient" au 02 524 85 23 ou via www.health.fgov.be.

Tout patient majeur peut également se faire assister d'une personne de confiance qui peut exercer certains des droits du patient au nom de ce dernier.

Brochure détaillée sur les droits du patient

Commandez la version imprimée auprès du SPF Santé publique au 02 524 97 97, via brochurespatient@health.fgov.be ou par courrier :
SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
DG Organisation des Etablissements de soins
Service Legal Management
Place Victor Horta 40 - bte 10
1060 Bruxelles
Ou téléchargez la version électronique sur le site www.droitsdupatient.be.

Plus d'infos sur www.droitsdupatient.be et sur www.patientrights.be ou auprès de votre mutualité.

Chambres d'hôpital communes ou à deux lits : **adieu, suppléments d'honoraires !**

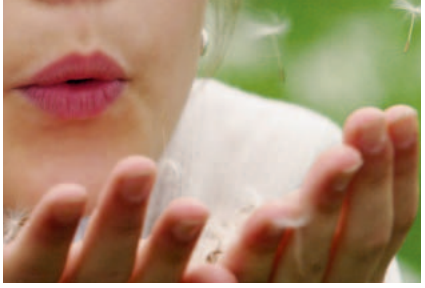
Depuis le 1er janvier 2013, les médecins des hôpitaux ne peuvent plus vous facturer de suppléments d'honoraires si vous séjournez en chambre commune ou à deux lits, sauf en hospitalisation de jour. Cette interdiction s'applique à toutes les prestations effectuées à partir du 1er janvier 2013 et ce, même si vous avez été admis à l'hôpital avant cette date. Par contre, une hospitalisation en chambre individuelle est toujours susceptible de charger des suppléments d'honoraires des médecins hospitaliers, sauf cas spécifiques.
Les suppléments d'honoraires sont également interdits pour les forfaits relatifs aux prestations du type analyses d'urine, de sang,… et radiographies, échographies,… que tout hospitalisé paye lors de son admission. Et ceci, quelle que soit la chambre d'hôpital occupée sauf pour la partie non forfaitaire de ce type de prestations au cours d'une hospitalisation en chambre individuelle.
Attention : les suppléments interdits facturés ne sont pas remboursés par votre assurance Hospitalia. Vous pensez que des suppléments d'honoraires vous ont été injustement facturés pour une hospitalisation ? Contactez soit l'hôpital, soit notre service Défense des Membres pour demander conseil.

Découvrez aussi notre "Guide de l'hospitalisation" sur notre site Internet ! (www.securex-mutualite.be – brochures & dépliants)

Du changement dans le remboursement en **logopédie** !

Le constat que les enfants de moins de 10 ans ne peuvent pas se concentrer une heure complète durant une séance de logopédie a poussé l'INAMI à prendre une décision : depuis le début de l'année, la mutualité ne rembourse plus les séances d'une heure en logopédie pour les enfants de moins de 10 ans.
Le développement de la parole et du langage est quand même important ! Votre mutualité intervient donc encore financièrement, sous certaines conditions, pour une séance de 30 minutes concernant les moins de 10 ans. Quant aux enfants de plus de 10 ans, le remboursement pour une heure de logopédie existe toujours.

Plus d'infos auprès de votre mutualité.



Dossier allergies

Des allergènes dans l'air

C'est le printemps, enfin ! Les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent… et les personnes allergiques doivent affronter les pollens éparpillés aux quatre vents. Pour certains d'entre vous, ce n'est vraiment pas la saison la plus agréable. Mais que sont les allergies aériennes ? A quoi êtes-vous allergique ? Comment y faire face ? Réponses dans cet article !

Les pneumallergènes principaux en Belgique

- les acariens domestiques, présents dans la poussière de maison, ainsi que les blattes
- le pollen d'arbres tels que le bouleau ou le frêne et d'autres végétaux
- les moisissures
- les poils d'animaux : ce n'est pas le poil lui-même qui est allergène. En fait, l'allergène de l'animal est véhiculé par le poil, lui-même véhiculé par une personne et ses vêtements… C'est pourquoi, tout animal avec lequel le patient est en contact de près ou de loin peut causer une allergie chez ce dernier. Par exemple, un enfant allergique qui n'a pas de chat à la maison souffre peut-être d'une allergie indirecte parce que son voisin de classe a des chats chez lui.

Le saviez-vous ?

L'allergène n'est pas forcément pareil chez chaque animal : chez le chien, il se trouve dans l'urine alors que chez le chat, il est dans la salive. C'est pourquoi, l'allergie est souvent plus virulente avec des chatons, car leur maman les lèche tout le temps.

Comment identifier une allergie ?

Je suis allergique aux acariens

- Limitez les textiles synthétiques non lavables à 60° C.
- Achetez éventuellement une housse anti-acariens en pharmacie (le tissage doit être très précis).
- Evitez les sprays acaricides, peu efficaces, car l'allergène n'est pas l'acarien lui-même mais ses excréments.

Je suis allergique au pollen

- Préférez les promenades par temps pluvieux, car les pollens retombent au sol avec la pluie.
- Roulez en voiture avec les vitres fermées.
- Fermez la porte de votre chambre pour dormir.

Je suis allergique aux moisissures

- Eliminez-les, tout simplement.

Je suis allergique aux poils d'animaux

- Evitez le contact avec l'animal auquel vous êtes allergique.
- Si dans votre famille, les deux parents souffrent d'allergies, ne prenez pas d'animal à la maison.

Bon à savoir !

Les médecins ne réalisent pas de test préventif, c'est-à-dire sans apparition de symptômes cliniques, car ceux-ci sont nécessaires pour identifier l'allergie. Si vous ressentez l'un de ces symptômes (*nez qui coule, oreilles qui chatouillent, gorge qui gratte, conjonctivite, symptômes respiratoires ou encore, moins fréquemment, réactions cutanées*), consultez votre médecin pour déterminer si c'est allergique et, le cas échéant, passer des tests.

Les allergies croisées

Il existe des protéines communes entre les végétaux et les fruits et légumes, ce qui peut entraîner des allergies croisées : quelqu'un qui est allergique au pollen de bouleau (pneumallergène) peut aussi être sensible aux pommes, noisettes ou pêches (allergène alimentaire). Si c'est le cas, il peut ressentir un chatouillement dans la bouche en mangeant une pomme, sans aucun symptôme grave parce que la protéine responsable est détruite par la chaleur et la digestion.
Les tests d'allergies portent d'ailleurs sur un groupe d'allergènes contenant une protéine commune, pas seulement sur l'allergène suspecté. Quoi qu'il en soit, dès qu'un symptôme classique se manifeste, aussi léger soit-il, consultez votre médecin.

Profil remercie le Docteur Hélène Simonis, pneumologue et allergologue au CHR de la Citadelle à Liège, pour son aimable collaboration !

Un piège à acariens 100 % naturel

En Belgique, 10 à 15 % de la population souffrent d'allergie aux acariens et d'ici 2050, ce taux s'élèvera à 20-24 % (*). Les recherches actuelles s'orientent plutôt vers la désensibilisation. Or, celle-ci demande un sacré budget. Mais comment faire autrement ?

Anne-Catherine Mailleux, biologiste à l'Institut Earth and Life, à l'Université Catholique de Louvain (UCL), s'est penchée sur le problème. Elle a découvert un moyen efficace et sans pesticides : "J'ai trouvé des molécules utilisées par les acariens pour communiquer entre eux, s'attirer les uns les autres. Il s'agit de phéromones d'agrégation à vaporiser sur un support textile spécifique permettant de piéger et tuer les acariens. Simple à utiliser, cette solution est non toxique et non allergisante !".

Où se le procurer ?

A.-C. M. : "Le produit Acar'up (support textile + vaporisateur + mode d'emploi) sera vendu en pharmacie uniquement et sans prescription médicale. Un vaporisateur contient assez de solution attractive pour 8 à 10 lavages, ce qui permet de dormir environ 1 an dans un lit débarrassé de ses acariens. Par la suite, vous pouvez acheter des recharges. Le support textile est conçu pour durer 10 ans. Ce produit peut s'utiliser sur toutes les pièces d'ameublement matelassées, le matelas, le divan, les fauteuils, mais aussi les peluches ! "

Comment ça marche ?

A.-C. M. : "L'utilisateur du produit retire les housses et draps de lit qu'il lave comme d'habitude. Puis il dépose le support textile sur le matelas et vaporise la solution dessus. Les acariens vont migrer dans le support textile en 2 heures. L'utilisateur lave alors celui-ci en machine à 60° C avec du savon. Même chose une semaine après, puis une fois tous les deux mois. Le traitement doit être répété, car les acariens reviennent dans nos maisons via les textiles que nous y apportons. Dès deux utilisations, 95 % des acariens sont éliminés et la cause des symptômes allergiques supprimée."

(*) Chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

S.O.S. ambulances vertes !

Certaines allergies peuvent avoir pour origine une pollution intérieure et, si votre médecin le suspecte, il peut faire appel à une ambulance verte via :

- la CRIPI (Cellule Régionale d'Intervention en Pollution Intérieure) si votre domicile se situe dans la Région de Bruxelles-Capitale
- les SAMI (Services d'Analyse des Milieux Intérieurs) si votre habitation se situe en Wallonie

Grâce à l'enquête environnementale menée par l'ambulance verte et aux prélèvements que celle-ci effectue chez vous, votre médecin peut compléter son diagnostic.

L'accès au service ne se fait que sur demande médicale écrite, à introduire par courrier, fax ou courriel :

- CRIPI Bruxelles : Sandrine Bladt - Bruxelles Environnement – CRIPI, Gulledelle 100 - 1200 Bruxelles, Fax : 02 775 77 69
- SAMI Province de Liège: Rue Darchis 33, 4000 Liège - Fax : 04 230 48 10 - sami@provincedeliege.be
- SAMI Luxembourg : samilux@province.luxembourg.be
- SAMI Namur : Catherine.keimeul@province.namur.be
- SAMI Brabant wallon : sami.bw@brabantwallon.be

Remarque : le rapport d'enquête de l'ambulance verte ne constitue pas une expertise du logement et n'a aucune valeur juridique !

Le combat pour la reconnaissance de la **fibromyalgie**

La douleur. Voilà le principal symptôme de la fibromyalgie, cette affection complexe qui, tout comme le Syndrome de la Fatigue Chronique (SFC), suscite la polémique depuis des années. Le SFC entraîne une fatigue inexplicable, tandis que la fibromyalgie cause une douleur chronique et une raideur musculaire dans l'ensemble du corps. Aucune cause médicale n'est connue. Certains soutiennent que l'affection est purement psychique, tandis que d'autres se battent pour une reconnaissance comme maladie à part entière. Qui a raison ?

Quels sont les symptômes ?

Selon des données récentes, 2 % de la population souffrirait de fibromyalgie. Le diagnostic n'étant pas évident, ce chiffre est même probablement plus élevé. Les patients souffrant de fibromyalgie se plaignent souvent de plusieurs symptômes :

- **La douleur**

La douleur chronique se fait ressentir dans l'ensemble du corps, et plus particulièrement dans le cou, les épaules, le bas du dos, les hanches et les membres. Une sensibilité accrue de la douleur à la pression d'une série de points spécifiques, lesdits "points sensibles", est également typique. Les douleurs augmentent en cas de temps froid et humide, de fatigue, d'importants efforts et de stress. La chaleur et la détente, comme un bain chaud, réduisent les plaintes. Si la douleur est locale (ex. uniquement dans les mains), elle n'est sans doute pas causée par la fibromyalgie, mais par une autre affection, comme l'arthrose. La fibromyalgie n'est donc pas un terme générique pour les douleurs musculaires.

- **Raideur, troubles du sommeil et fatigue**
  En l'absence d'une détente suffisante des muscles durant la nuit, les personnes souffrant de fibromyalgie ressentent souvent une sensation de raideur au réveil. La douleur chronique entraîne aussi fréquemment des troubles du sommeil. Le patient ressent alors une fatigue générale et n'a pas l'énergie de poursuivre ses activités journalières.

- **Problèmes intestinaux**
  La douleur chronique et le stress qui l'accompagne entraînent des douleurs abdominales et une alternance de diarrhée et de constipation.

La fibromyalgie n'évolue pas de la même manière chez tout le monde. Chez certains patients, la douleur est toujours la même, alors que chez d'autres, les plaintes diminuent avec le temps et n'influencent presque plus leur vie quotidienne, bien qu'elles ne disparaissent jamais tout à fait.

Causes et explications

L'origine de la fibromyalgie est inconnue. Un dérèglement du système immunitaire ou du métabolisme, des modifications de la structure du tissu conjonctif, un manque d'oxygène dans les muscles, un resserrement des nerfs,… Tous sont des facteurs possibles, mais aucune explication définitive n'a été trouvée jusqu'à présent. Certains scientifiques affirment que les personnes atteintes de fibromyalgie tolèrent moins bien la douleur : leur cerveau réagirait plus vite aux stimuli de douleur. Des infections et des virus ont également été avancés comme coupables potentiels, mais aucune preuve n'a jamais été apportée. Le diagnostic est très difficile : l'imagerie médicale ou les examens sanguins ne révèlent aucune anomalie et les douleurs sont très vagues. Une chose est sûre, 80 % des patients sont des femmes âgées de 35 à 60 ans. Dans la mesure où les hormones sexuelles féminines ont un plus grand impact sur le corps et l'humeur que les hormones masculines, la fibromyalgie est souvent considérée comme une affection liée au stress. L'hérédité joue également un rôle : plus de 40 % des patients ont un membre de la famille avec les mêmes symptômes.

Après le diagnostic…

En l'absence de causes connues de la fibromyalgie, il n'y a pas de traitement standard à même de faire disparaître les symptômes. Il est toutefois important de consulter un médecin en cas de douleur persistante. Grâce à des tests cliniques, le médecin pourra exclure d'autres maladies et poser un diagnostic correct. À l'heure actuelle, pour être considéré comme souffrant de fibromyalgie, le patient doit répondre à deux critères :

- éprouver de la douleur dans tout le corps depuis au moins trois mois
- éprouver de la douleur lors de la pression d'au moins 11 des 18 points spécifiques ou "points sensibles"

Une fois le diagnostic établi, une période difficile commence souvent pour le patient. Il doit d'abord expérimenter l'affection et apprendre à vivre avec elle. Des médicaments existent, mais aucun ne combat toutes les plaintes de manière efficace. Plusieurs dispositifs peuvent tout de même être utiles.

- La douleur étant le principal symptôme, les médecins recommandent souvent des anti-douleurs, à condition de les consommer avec parcimonie. Les anti-douleurs trop puissants sont quant à eux déconseillés, car ils augmentent la crispation des muscles.
- Une faible dose d'anti-dépresseurs peut augmenter la tolérance à la douleur du patient, ce qui réduit les plaintes.
- Les suppléments de magnésium ont pour effet de détendre les muscles et de combattre la douleur musculaire, la raideur et la fatigue.
- L'activité physique est importante pour améliorer la condition physique et contrôler la douleur. Les promenades, le jogging, le vélo, l'aquagym et la natation sont très utiles dans ce cadre. Pour que les muscles restent souples, des exercices de relaxation et de souplesse sont aussi recommandés.
- Enfin, une adaptation du mode de vie est essentielle. Eviter le stress grâce à une alimentation saine, des activités, une activité physique suffisante et un rythme de vie pas trop effréné.

Syndrome controversé

Le statut de la fibromyalgie en tant que maladie est plutôt controversé. Les maladies ont généralement une cause tangible et le mécanisme à l'origine des symptômes est compris. Dans la mesure où aucune anomalie n'est constatée lors de l'examen clinique de la fibromyalgie, tous les médecins ne prennent pas les symptômes au sérieux, ce qui ne facilite pas la vie aux patients. C'est pourquoi ceux-ci se battent pour la reconnaissance du syndrome, car la fibromyalgie se heurte, comme le SFC, a beaucoup d'incompréhension de la part de la société.

La fibromyalgie et l'incapacité de travail

La fibromyalgie n'entraîne pas toujours une incapacité de travail. Il suffit parfois de réduire les activités professionnelles quelque temps et d'adapter le rythme de travail. Dans d'autres cas, une période de repos total peut s'avérer nécessaire. Le médecin-conseil ne dispose pas de directives générales de votre mutualité. Une bonne communication permet les meilleurs résultats. Qu'est-ce qui est possible et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Quelles sont les limitations dans la vie quotidienne ? Les réponses à ces questions peuvent, en association avec un rapport médical clair du médecin traitant, permettre au médecin-conseil d'y voir plus clair lors d'un examen.

Si vous avez encore des questions, vous pouvez vous adresser à votre mutualité !

3 spécialistes, 3 avis

Dr Boudewijn Vanhoudenhove, professeur d'université de psychologie de la santé : "La souffrance du patient doit ni plus ni moins être reconnue. Cependant, la douleur est si subjective que la fibromyalgie reste plus un syndrome qu'une véritable maladie".

Dr Ann Berquin, Belgian Pain Society : "Que les choses soient claires une fois pour toutes, les personnes atteintes de fibromyalgie ne feignent pas du tout leur douleur. Il s'agit d'une association de facteurs biologiques (ex. un accident ou une maladie), de facteurs psychologiques (ex. stress de longue durée) et de facteurs sociaux (ex. incertitude). "

Dr Guy Hans, Centre multidisciplinaire de la douleur : "Il est probable que la cause de la fibromyalgie soit un mauvais fonctionnement des voies nerveuses descendantes de la moelle épinière. Ces voies se chargent en principe de réprimer les signaux de douleur, mais ont l'effet inverse chez les patients souffrant de fibromyalgie. Les douleurs sont accentuées."

Dunepanne

Repos idéal... au littoral !

Séjour de soins à Dunepanne

Où convalescence rime avec bien-être...

Notre centre de soins, situé dans le cadre historique du quartier Belle Epoque du Coq-Sur-Mer, combine un service hôtelier de qualité et une excellente cuisine avec des soins sur mesure. Le personnel soignant, les kinésithérapeutes, les infirmiers et un médecin sont à votre disposition tous les jours. Votre partenaire ou votre aidant proche peut également séjourner à Dunepanne.

Venez vous ressourcer à Dunepanne...

securex human capital matters

Surfez sur *www.dunepanne-mloz.be* pour plus d'informations à propos de votre séjour, du centre et de notre offre.

La Mutualité Libre Securex est membre des Mutualités Libres

Trop de bruit altère l'audition : ouï-dire ou certitude ?

Pourtant si précieuse, l'ouïe est un sens que nous négligeons bien souvent. Imaginez l'espace d'un instant d'être coupé des sons environnants. Comment vivrions-nous un silence interminable sans nos morceaux de musique préférés, le doux gazouillis des oiseaux ou encore la voix tant aimée de nos proches ? Un seul conseil : chouchoutons nos oreilles et protégeons-nous du bruit !

Les ravages du bruit…

Tout son devient du bruit lorsqu'il est gênant ou lorsque son niveau d'intensité est trop élevé.
En cas d'exposition excessive ou de longue durée au bruit, les cils sensitifs de l'oreille sont endommagés. Ils sont pour ainsi dire écrasés par la force des vibrations de l'air ou des ondes sonores, un peu comme un champ de blé aplati après une forte tempête.
Les cils captent encore des sons par la suite, mais moins bien. Ils peuvent parfois se rétablir, mais si les dégâts sont réguliers, c'est souvent irréversible. Cela implique que vous ne pouvez définitivement plus percevoir certains sons ou que vous entendez un bruit de fond constant.

Les causes et modes d'apparition d'une surdité sont nombreux : elle peut exister dès la naissance, apparaître subitement ou encore s'installer progressivement. Dans ce dernier cas, les premiers signes de perte auditive passent même souvent inaperçus.

La perte auditive de transmission

Les oreilles externes ou moyennes étant atteintes, les sons se transmettent mal à l'oreille interne. Cette déficience auditive correspond à une perte légère (de 20 à 40 dB*) ou moyenne (de 40 à 70 dB). Même si celle-ci peut être traitée, dans certains cas, c'est permanent ou intraitable !

Les causes possibles :

- excès de cérumen ou bouchon dans le conduit auditif
- inflammation de l'oreille moyenne
- perforation du tympan
- ossification de l'oreille moyenne
- interruption dans la chaîne des osselets
- malformation de l'oreille externe

(*) Les décibels (dB) indiquent l'intensité d'un son.

La perte auditive de perception

Dans ce cas, c'est l'oreille interne qui est altérée. La perte auditive de perception ne peut pas être traitée et est souvent irréversible.

Les causes possibles :

- la vieillesse
- l'exposition à un bruit excessif
- une malformation héréditaire
- une maladie ou la consommation de médicaments

L'acouphène

L'acouphène se manifeste par un sifflement, un tintement, un grognement, un bruit de fond ou un bip constant dans l'une des oreilles ou les deux. Seule la personne elle-même le perçoit. Il peut être de nature passagère, mais dans certains cas, le bruit de fond ou sifflotement peut persister, ce qui est particulièrement désagréable.

Les causes :

- principalement l'exposition excessive à des bruits forts, après un concert, un bruit sourd ou un autre traumatisme auditif
- une maladie auditive, les effets secondaires de médicaments, l'hypotension, le diabète, une défaillance rénale ou thyroïdienne, etc.

L'hyperacousie

Les personnes atteintes d'hyperacousie sont extrêmement sensibles aux sons environnants. Certains sons qui ne sont pas perçus comme dérangeants par d'autres personnes, peuvent être ressentis comme douloureux, irritants ou insupportables par ces personnes (par ex. le bruit d'une installation d'aspiration, le tic-tac d'une horloge).
L'affection peut se déclarer à tout âge, est généralement chronique et s'accompagne souvent de bourdonnements d'oreilles et d'une forme de perte auditive. Les causes sont relativement inconnues, mais l'une des sources possibles serait l'exposition à des sons puissants.

Comment éviter la surdité ?

Protégez-vous du bruit !

Pour évaluer le degré de danger d'un son pour l'audition, celui-ci est exprimé en décibels (dB) sur une échelle de 0 (seuil d'audibilité) à 120 (seuil de douleur). Des sons beaucoup plus bruyants existent aussi (voir encadré "Echelle du bruit"), mais heureusement moins souvent.

Le danger d'exposition au bruit ne dépend pas seulement du niveau sonore, mais aussi de votre durée d'exposition à ce bruit. Ainsi, le fait d'exposer vos oreilles à une puissance de 75 dB pendant plus de 8 heures est nuisible. Par ailleurs, certains métiers sont plus à risque que d'autres. Si vous travaillez dans un endroit très bruyant, comme une menuiserie ou une usine, respectez toujours les recommandations de sécurité !

Echelle du bruit

Voici un aperçu de ce que vos oreilles tolèrent et, à partir de 80 dB, pendant combien de temps sur une durée d'une semaine avant que cela n'altère votre ouïe.

0 dB = seuil d'audibilité
15 dB = bruissement de feuilles
20 dB = conversation à voix basse
40 dB = conversation normale
50 dB = pluie

55 dB = rue piétonnière normale
seuil de gêne établi par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé)

65 dB = télévision
70 dB = rue animée normale
75 dB = aspirateur

80 dB = voix criée – 20 h/semaine
seuil de risque pour l'oreille

90 dB = baladeur à fort volume – 7 h / semaine
100 dB = marteau piqueur – 2 h / semaine
105 dB = concert amplifié / discothèque – 45 min / semaine
110 dB = alarme – 2 min / semaine

120 dB = moteur d'avion – 1 min./semaine
seuil de douleu

140 dB = avion au décollage
170 dB = fusil d'assaut

Sources : l'Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement (IBGE) et l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Identifiez les signaux d'alarme !

Plus tôt vous détectez un problème d'ouïe, plus vite les dégâts pourront être traités ou corrigés.

- Vous suivez difficilement une conversation dans un endroit bruyant (p. ex. un restaurant).
- Vous trouvez que votre interlocuteur parle trop bas.
- Vous distinguez moins bien les consonnes.
- Vous menez avec difficulté des conversations téléphoniques normales.
- Vous augmentez le son de la télévision.
- Vous entendez un bruit de fond ou un sifflement constant.

Si ces situations vous concernent régulièrement, prenez contact avec votre médecin généraliste. Si nécessaire, il demandera un test auditif chez un oto-rhino-laryngologue ou un audiologue.

Message aux jeunes oreilles

Profite de la musique sans te casser les oreilles !

- Lors d'un concert, durant un festival ou en discothèque, veille à garder une distance de minimum 5 mètres par rapport aux haut-parleurs.
- Utilise des bouchons d'oreille le plus souvent possible, de préférence réalisés sur mesure.
- Accorde à tes oreilles des pauses dans le calme. Prends environ un quart d'heure toutes les heures.
- Après avoir passé un long moment dans un endroit bruyant, tes oreilles ont besoin de 24 h de "repos" (à l'abri du bruit).
- Si tu es fan de MP3, utilise plutôt un casque que des écouteurs et ne pousse jamais le volume au maximum.

Les solutions en cas de troubles de l'audition

Les appareils auditifs classiques

La plupart des personnes atteintes de troubles de l'audition souffrent seulement d'un dysfonctionnement de l'ouïe. Cet état peut tout de même mener à un isolement social, voire la solitude ou la dépression. Or, des appareils auditifs peuvent améliorer considérablement la qualité de vie des personnes dont l'audition a diminué jusqu'à un certain seuil.

L'implant cochléaire

Un implant cochléaire peut permettre à des personnes malentendantes sévères et sourdes, pour lesquelles un appareil auditif est inefficace, de percevoir à nouveau les sons et les bruits. L'intervention se déroule sous anesthésie générale. Les sons ne sont pas amplifiés, comme c'est le cas avec un appareil auditif classique, mais l'implant stimule directement le nerf acoustique.

Renseignez-vous auprès de votre mutualité pour connaître les conditions de remboursement.

Une cuisine presque parfaite ? **Quelques précautions avec les produits d'entretien**

Les produits d'entretien utilisés ou stockés dans la cuisine peuvent être à l'origine d'intoxications. Suivez ces quelques conseils pour éviter un accident !

- Gardez de préférence les produits d'entretien dans leur emballage d'origine avec un bouchon sécurisé ou du moins bien fermé. Ne les transvasez pas dans des bouteilles ayant contenu des boissons, avec lesquelles vous pourriez les confondre !
- Stockez-les dans un endroit séparé des réserves alimentaires, à bonne distance de toute source de chaleur et hors de portée des enfants.
- Avant d'utiliser un produit corrosif, lisez soigneusement l'étiquette ! Lors de l'utilisation, portez des gants de ménage et ne mélangez pas le produit avec d'autres.
- Aérez la cuisine lorsque vous utilisez des produits volatils ou inflammables.
- Optez si possible pour des produits contenant peu ou pas d'agents toxiques afin de préserver votre santé et l'environnement.

En cas d'accident, réagissez rapidement !

Apprenez à vos enfants dès l'âge de 6 ou 7 ans la signification des pictogrammes (carré orange, flamme, tête de mort,…) apposés sur les emballages des produits d'entretien. Expliquez-leur comment réagir en cas d'accident et affichez bien en évidence le numéro des secours (112) et celui du centre Antipoisons (070 245 245) pour gagner un temps précieux ! Vérifiez aussi qu'ils connaissent leur adresse et leur numéro de téléphone.

nocif ou irritant

inflammable

extrêmement (toxique)

corrosif

L'e-cigarette : sans fumée, mais aussi sans risques ?

La cigarette électronique apparaît de plus en plus dans nos rues. Difficile toutefois de savoir si la "vapotte" est une mode passagère, une technique de sevrage tabagique ou les deux à la fois… Sachez en tout cas que l'e-cigarette n'est pas un médicament !

Les risques pour la santé sont probablement plus faibles que ceux des cigarettes habituelles. Mais l'e-cigarette contient également différents composants dont les effets sur la santé sont encore trop peu connus :

- humectant (propylène glycol, glycérine végétale ou mélange des deux) qui maintient la teneur en humidité du produit dans son emballage
- nicotine, au dosage pas forcément approprié à la personne
- autres substances chimiques
- arômes (tabac, menthe, fruits,…)

Il est actuellement impossible d'affirmer que la cigarette électronique est dangereuse ou non pour la santé. Si vous "vapottez" dans le but d'arrêter de fumer et si vous doutez d'y parvenir de cette manière, parlez-en à votre médecin qui pourra vous conseiller sur la méthode adéquate par rapport à votre consommation tabagique.

Le saviez-vous ?

Les fumeuses qui renoncent à la cigarette peuvent gagner 10 ans !

C'est ce que révèle une étude sur les bénéfices du sevrage tabagique réalisée au Royaume-Uni, financée par le Cancer Research UK et le Medical Research Council, sur 1,3 million de femmes britanniques âgées de 50 à 65 ans recrutées entre 1996 et 2001. Les résultats ont ainsi révélé que les fumeuses perdent au moins 10 ans d'espérance de vie, mais que si elles arrêtent avant 40 ans, elles peuvent éviter plus de 90 % de risques de décès prématuré. En outre, celles qui ont stoppé vers 30 ans ont évité 97 % de ce sur-risque.

J'ai dix ans et **j'ai le cancer**

Les cancers de l'enfant sont rares… heureusement. Environ 250 nouveaux cas par an sont diagnostiqués en Belgique… 250 de trop ! Lorsque les parents apprennent ce diagnostique tant redouté, leur monde s'effondre… Découverte insoutenable pour les parents, pouvant occasionner un traumatisme à vie.

Quels sont les cancers qui touchent les enfants ? Parmi les cas diagnostiqués chaque année, 43 % sont des cancers des cellules du sang : 30 % de leucémies et 13 % de cancers des ganglions. Les autres touchent le cerveau (19 %), les glandes surrénales (8 %), les reins (6 %), les tissus mous (7 %), les os (5 %), les yeux (3 %), le foie (1 %) et autres (8 %). Il s'agit souvent de cancers qui évoluent très vite, car ils sont formés de cellules qui se multiplient très rapidement. C'est aussi pour cette même raison qu'ils sont très sensibles et réactifs à la chimiothérapie et à la radiothérapie. On ne connaît pas la cause des cancers de l'enfant, si ce n'est que, parfois, des facteurs héréditaires interviennent.
Aujourd'hui, 7 enfants sur 10 sont guéris, dû aux grands progrès de la chirurgie, de la radiothérapie et surtout de la chimiothérapie et de la greffe de moelle osseuse.

Une affaire de famille

Les souffrances, celles du père, de la mère, des frères et sœurs, des grands-parents, de la famille ou des amis, s'additionnent, mais se vivent différemment, selon la personnalité de chacun. La vie familiale est totalement déstabilisée... Triste, coupable, en colère, effrayé par ce que l'avenir peut réserver, sentiment de solitude, chaque membre de la famille est submergé par les émotions.
Pour l'enfant, toute cette période est marquée par une souffrance physique et psychique importante avec des moments de découragement. L'enfant devra s'adapter à l'hôpital, aux médecins, aux examens, aux différentes interventions... L'une des choses les plus difficiles pour l'enfant est probablement la séparation avec sa famille. Souvent, il donne des signes de repli sur soi et d'un état de grande tristesse.
Pour vivre au mieux cette période difficile et aider son enfant à garder son équilibre, voici quelques repères :

- Allez le voir chaque fois que vous le pouvez.
- Questionnez les membres de l'équipe médicale pour répondre au mieux à votre enfant. Posez et reposez toutes les questions nécessaires. Il n'y a pas de questions idiotes !
- Gardez le plus possible, pour vous comme pour votre enfant, des liens avec ses frères et sœurs, des personnes chères, ses camarades d'école, ses amis, par écrit, par téléphone ou par Internet.
- Parlez franchement avec lui, même s'il est très jeune. Ce qui effraye le plus les enfants c'est l'inconnu, ne pas savoir le pourquoi des choses. De plus, les enfants sont plus enclins à collaborer s'ils comprennent l'importance de certaines choses, de certains gestes.
- Montrez-lui que vous êtes disponible. Écoutez-le et incitez-le à vous parler et à parler avec ceux qui le soignent.
- Pensez, si c'est autorisé, à lui apporter des objets ou des photographies qu'il aime.

Quelle que soit votre organisation, n'oubliez pas qu'il est important de vous ménager. Il est recommandé de ne pas passer 24 heures sur 24 auprès de votre enfant. Prenez du temps pour vous ressourcer, vous reposer. Le temps de la maladie et du traitement sera long… S'occuper de soi est aussi une façon de soutenir son enfant. Et essayez de planifier des moments spéciaux avec les frères et sœurs, car eux aussi sont bouleversés et affectés par l'hospitalisation du petit frère ou de la petite sœur. Veillez à votre relation avec votre partenaire.

Gardez espoir

De la qualité de l'accompagnement par une équipe soignante spécialisée dépend la qualité de vie de l'enfant et de sa famille pendant la maladie.
De nombreux professionnels travaillent ensemble et soutiennent l'enfant et la famille. Infirmières, oncologues, pédiatres, psychologues, diététistes, travailleurs sociaux…, tous veillent à ce que l'enfant reçoive les meilleurs traitements, dans les meilleures conditions et avec le moins d'effets secondaires possibles. N'oubliez pas qu'en tant que parents vous êtes un maillon essentiel de l'équipe. La coopération des soignants et des parents apaise et rassure l'enfant.

Et enfin le moment de l'arrêt du traitement et de la rémission est arrivé. Attendu avec impatience, c'est pourtant un moment redouté par l'enfant et ses parents. Quelle sera la suite ? Le prochain examen sera-t-il normal ? Des effets secondaires peuvent-ils encore apparaître ? Cette période peut être marquée par des émotions contradictoires. Il faudra éviter le piège de l'optimisme béat ou de l'anxiété injustifiée. Les efforts vont porter maintenant sur les soins de suivi, l'adaptation à une "vie normale" et… l'avenir ! C'est probablement une "expérience" qui vous aura tous rendus plus forts et qui aura resserré les liens familiaux.

Le cancer d'un enfant change une vie ! La vie a changé et, désormais, chaque jour est important !

Besoin d'aide ?

Des dispositions qui permettent aux parents d'être aidés dans le cadre des déplacements, de l'aide à domicile, de l'aide financière, des interruptions de carrière pour les parents sont accessibles lorsque la maladie touche un enfant.
N'hésitez pas à contacter les services sociaux de votre mutualité, de l'hôpital ou du CPAS qui sont de véritables relais pour vous guider. Le site hospichild.be créé à l'initiative du Ministère de la Santé de la Région de Bruxelles-Capitale peut également être une source d'information intéressante.

L'accompagnement des 15 – 25 ans

YellO est un projet pilote de la Fondation contre le Cancer dont l'objectif est d'accompagner et de distraire des jeunes entre 15 et 25 ans qui sont atteints du cancer et ce, au sein de différentes institutions hospitalières de Bruxelles.
Le but est de proposer toutes sortes de distractions pour donner un peu de vie, de couleur et d'humanité à leurs séjours répétés en unités de soins.
Les volontaires sont présents dans 4 hôpitaux bruxellois : l'Institut Jules Bordet, l'Hôpital Erasme et l'Hôpital Universitaire Saint Pierre, les Cliniques Universitaires Saint-Luc.
Infos : Fondation contre le Cancer - Tél. : 02 743 45 85 - E-mail : yello@cancer.be

Associations pour enfants et adolescents malades

Aide aux enfants cancéreux - asbl
www.asbl-aec.be

Ensemble, pas à pas - asbl
www.ensemble-pasapas.be

Sun child - asbl
www.sunchild.be

Jour après jour - asbl
www.jourapresjour.be

Les enfants de salus sanguinis - asbl
www.lesenfantsdesalus.be

Allo maman bobo - asbl
Tél. : 04 223 34 75 – 04 252 53 20

Éclaircie - asbl
Tél. : 081 41 17 67 – gsm : 0474 83 55 83 - e-mail : develter.decoster@skynet.be
Permanence 24 / 24, région bruxelloise et wallonie

Les exams ? Plus jamais peur !

Votre fils ou fille est en secondaire ou suit des études supérieures ou universitaires et craint la période des examens ? Votre ado a des nœuds dans le ventre rien que d'y penser ? C'est sans doute le stress… Profil leur file volontiers quelques astuces !

Ton plan de bataille

1. Prépare tes matières à l'avance :

- Profite des vacances de Pâques pour vérifier si tes cours sont en ordre, ça ne prendra pas beaucoup de temps sur tes loisirs.
- Note ce qui te manque et demande à des amis leurs cours pour te mettre en ordre.
- Les longs week-ends de mai sont les moments idéaux pour faire des fiches te permettant d'apprendre vite durant tes révisions, petite astuce qui peut parfois aider à mieux mémoriser.
- Pour chaque cours, rassemble notes, exercices et fiches. Ce rangement matériel va t'aider à ordonner toutes tes connaissances dans ta tête.

2.Fais ton planning de révisions :

- Compte le nombre de jours que tu as pour réviser avant ta session d'examens et fais la liste de tous les sujets à travailler (p. ex. 5 chapitres en math, 6 thèmes en français,…).
- Dessine un tableau avec le même nombre de colonnes que de jours que tu as calculés et note la date dans chacune d'elles. Fais un planning précis heure par heure.
- Répartis-y tes révisions en commençant par tes matières les plus anciennes (vues en début d'année) et en finissant par les plus récentes.
- Evite de passer toute une journée sur les maths, puis une autre sur le néerlandais,… Essaie d'alterner, chaque jour, un chapitre de math, un de néerlandais, un d'histoire, etc.

3. Comment étudies-tu :

- Choisis un lieu calme où tu feras toutes tes révisions pour ne pas perdre de temps à déménager tes affaires d'un lieu à un autre.
- Commence chaque matin à la même heure et arrête au plus tard une heure avant d'aller dormir. Prévois au minimum 7 heures de sommeil par nuit.
- Eteins ton GSM / smartphone pendant que tu étudies pour ne pas être distrait.
- Toutes les 50 minutes, arrête-toi 5 minutes (n'attends de préférence pas plus longtemps) pour prendre l'air, boire un verre d'eau ou écouter un peu de musique.

Quelques trucs pour réussir !

- Fais une demi-heure de sport par jour (vélo, jogging, piscine,…). Tes muscles seront plus détendus, tu dormiras plus vite et mieux, tu te concentreras mieux et tu seras moins stressé.
- Ecoute un peu de musique tous les jours, ça stimule ta concentration. Que tu sois plutôt électro, dance, hard rock ou hip-hop, ce qui compte c'est que tu aimes ce que tu écoutes !
- Si tu aimes les jeux vidéo, pas de souci si tu te limites à 1 heure par jour. Car si tu joues trop, tu dors moins bien et ta concentration faiblit. Arrête une heure avant d'aller te coucher !
- Mange équilibré, léger, à heure fixe et surtout ne saute pas le petit-déj' !
- Bois au moins 1 litre d'eau par jour et évite boissons énergisantes, sodas, thé ou café.
- Ne fais pas de nuit blanche, même si c'est pour revoir ta matière.

Et le jour J ?

- Prends le temps de déjeuner le matin.
- Prévois un en-cas et une bouteille d'eau.
- Et ne panique pas ! Une fois devant ta copie, tu peux avoir un blocage, c'est normal. Respire profondément pour te calmer, concentre-toi et essaie de visualiser mentalement tes fiches de révision. Si ça ne te revient vraiment pas, ne te prends pas la tête et passe à la question suivante, tu y reviendras plus tard.

Bonne session !

You cannot control the waves
You can only learn to surf!

Devenez "mindful" avec Securex

Le Mindfulness est un sujet d'une brûlante actualité. Pourquoi ? Aujourd'hui, nous avons grand besoin d'une méthode qui nous apporte un soutien dans de nombreuses activités que nous entreprenons. Il s'agit de juguler les comportements du style "Je cours, donc je suis". Mindful@Securex est une formation étayée au niveau scientifique qui s'attaque aux causes mêmes du stress. Vivre pleinement l'instant présent et rester fidèle à nos valeurs, voilà l'essentiel selon Björn Prins, psychologue clinique et auteur de l'ouvrage à succès "Mindful@Work".

Meilleure qualité de vie

Aujourd'hui, le terme "Mindfulness" envahit notre quotidien. Mais que cache-t-il exactement ? Björn : "C'est très simple, il s'agit d'une attitude de vie qui se recentre sur le moment présent, ici et maintenant. Vous le faites en toute générosité, sans émettre de jugement. Vous prenez ainsi conscience de vos lignes de conduite habituelles, de vos pensées et de vos émotions. Comme vous vous observez de fort près, vous ne subirez plus les choses, vous ne vivrez plus sur 'pilote automatique' mais tiendrez vous-même la barre de votre vie, en pleine conscience."

Effet d'optimalisation

Mindful@Work s'avère bénéfique pour les personnes croulant sous le poids du stress ou au bord du burn-out. Y a-t-il encore d'autres effets ? Björn : "Certainement. Une étude menée par le Dr. Hannes Leroy nous apprend que chez un professionnel actif, on note non seulement une diminution du stress, mais également un accroissement de l'implication. Vous vous rapprochez des choses qui importent vraiment pour vous. Une personne "Mindful" constate également bien souvent une amélioration de la qualité du sommeil et de la vie. Cette formation n'est-elle pas une occupation asociale ? Björn : "Mais non, les autres tirent également profit de votre "pleine conscience". Une personne se sentant bien dans sa peau, s'engage en effet davantage."

Start-to-run au niveau mental

Se concentrer sur "ici" et "maintenant". Est-ce quelque chose que l'on puisse apprendre lors d'une formation ? Björn : "En grande partie oui, car les séances se composent à quatre-vingts pour cent d'exercices. Chaque exercice vous apprend un peu plus à vivre dans l'instant présent. Vous apprenez à vous arrêter, à vous stabiliser, à examiner ce qui se trouve là, d'un moment à l'autre. La plupart du temps, nous pouvons faire face au stress de l'instant présent, mais c'est le fardeau du passé et les tracas par rapport à l'avenir qui occasionnent une accumulation de stress. Le Mindfulness vous apprend à adopter une réaction vraiment fondamentale vis-à-vis des aléas de la vie. Cette stabilité vous sert alors à réagir en pleine conscience aux situations qui se présentent. Bien entendu, votre ligne de conduite habituelle ne changera pas en deux temps trois mouvements. Vous pouvez le comparer à un start-to-run pour l'esprit. Vous vous entraînez pour acquérir de nouvelles habitudes, et cela prend du temps."

Scientifiquement étayé

Mindful et nébuleux. Deux mots qui vont parfois de pair. A juste titre ? Björn : "Absolument pas. Le Mindfulness n'est pas une énième tendance new-age. Au contraire, il s'agit d'une technique d'observation facile à pratiquer, scientifiquement étayée. Plus de 1 200 études en démontrent à ce jour déjà les effets positifs. Lorsque les gens deviennent Mindful, on constate des changements réels, par rapport à un groupe de contrôle, dans certaines zones de leur cerveau. Nous constatons chez ces personnes une diminution du stress et une augmentation de la qualité de vie. Pas étonnant donc que, selon le Financial Times, 20 % des entreprises fassent appel à une formation de réduction du stress. Des géants internationaux comme General Mills, Apple et Google e.a. investissent dans le Mindfulness. . Rassurez-vous : les participants aux formations Mindful@Work ne doivent pas arriver en jogging ni s'asseoir sur un tapis de yoga. Nous sommes habillés normalement et assis sur une chaise classique."

Envie de reprendre les commandes de votre vie ? Et de tirer un trait sur les pensées négatives ? De mettre fin au stress qui vous envahit de toutes parts ? Suivez la formation Mindful@Securex, une série de 6 sessions consécutives, auxquelles vous pouvez également participer.

Securex Bruxelles (1040), Cours Saint-Michel 30
La formatrice Marleen Vandenbosch vous accueille les : mardi 15/05, 22/05, 05/06, 12/06, 19/06 et 26/06.

Les séances débutent à 18 h et se terminent à 21 h. Vous êtes les bienvenus à partir de 17 h 30 pour faire connaissance autour d'un verre et d'un en-cas. Vous payez 363 euros pour les six séances. **Vous êtes membre de la Mutualité Securex ?** Vous bénéficiez alors de **30 euros de réduction**.

Les séances sont organisées par la Mutualité Libre Securex en collaboration avec l'Itam (Institute for Training of Attention and Mindfulness).

Surfez sur www.itam.be pour vous inscrire ou pour plus d'informations.

Même malades, les indépendants continuent à travailler

Les chiffres d'une grande étude de la Mutualité Libre Securex et de l'organisation des entrepreneurs SNI confirment le cliché : près de 96 % des indépendants qui rencontrent des problèmes de santé continuent de travailler lorsqu'ils sont malades. Un autre cliché démontre qu'il a la vie dure : les indépendants plus âgés comptent moins de malades que les jeunes.

Securex a sondé plus de 1 300 indépendants et 1 500 salariés sur leur absentéisme et leur présentéisme (continuer à travailler malgré la maladie). Petit florilège des résultats les plus intéressants.

Les indépendants continuent de travailler

Près de 53 % des indépendants interrogés ont été malades ou touchés par un accident privé au moins un jour au cours des 12 mois qui précèdent le moment de l'enquête, mais cela ne signifie pas qu'ils n'ont pas travaillé. Au contraire : à peine 4 % des malades s'absentent toujours en cas de problèmes de santé. La grande majorité continue donc à travailler normalement, même si l'affection persiste dix jours. 53 % déclarent combiner repos et travail, mais près de 43 % des indépendants malades indiquent ne jamais rester à la maison pour cause de maladie.
Les problèmes de santé peuvent varier de la grippe à un cancer en passant par une inflammation de la gorge ou une fracture de la jambe consécutive à un accident privé.

Grandes différences avec les salariés

Environ un tiers des indépendants se sont absentés au moins un jour pour maladie ou accident privé durant 12 mois. Un pourcentage qui grimpe à 55 % chez les salariés, soit près du double. Les absences de longue durée sont cinq fois plus fréquentes chez les salariés que chez les indépendants, dont à peine 2 % n'ont pas travaillé plus de vingt jours.

Moins d'absences chez les plus âgés

Environ un quart des indépendants de plus de 55 ans se sont absentés durant 12 mois au moins un jour pour maladie. Ce taux est paradoxalement bien plus élevé chez les indépendants de moins de trente ans. Près de 40 % d'entre eux restent au moins un jour à la maison. Les salariés s'inscrivent dans cette tendance (plus le travailleur est âgé, moins il s'absente), même si leur taux d'absentéisme est nettement supérieur à celui des indépendants.

Pourquoi les indépendants s'absentent-ils moins longtemps et moins fréquemment pour maladie que les salariés ?

Selon Heidi Verlinden, HR Research Expert chez Securex, les indépendants affichent une motivation autonome plus élevée. C'est grâce à elle qu'ils s'absentent moins pour maladie. La profession d'un indépendant repose souvent sur sa passion et son talent. Ou du moins, il a choisi une activité qui a du sens à ses yeux. Et ce sont cette passion et ce sens qui le motivent.
Selon Christine Mattheeuws, présidente du SNI, c'est un mal nécessaire. Un indépendant ne perçoit, en effet, aucune allocation lors de son premier mois de maladie. Ses revenus sont donc nuls. Les indépendants se battent pour la survie de leur entreprise. Dans une situation économique incertaine, ils ont davantage de difficultés à joindre les deux bouts.

Besoin d'un filet de sécurité pour les indépendants

Les indépendants n'ont souvent pas d'autres choix que d'aller travailler. La survie de leur entreprise en dépend. Pour assister l'indépendant pendant sa période d'incapacité de travail, la Mutualité Libre Securex a créé "Income One"*, une assurance revenu garanti déductible fiscalement qui pallie les limites du statut social d'indépendant. Income One offre à l'indépendant un revenu de remplacement lors du premier mois d'incapacité de travail. Il bénéficie ainsi (s'il est en incapacité de travail pendant plus d'un mois) d'une indemnité brute de 50 euros par jour.

Plus d'informations sur Income One ? Visitez notre site Internet www.securex-mutualite.be ou contactez nous par mail à mut.campaign@securex.be ou par téléphone au T 078 15 93 00.

* Income One est un produit de la Société Mutualiste d'Assurance Securex, commercialisé par la Mutualité Libre Securex en sa qualité d'agent d'assurance (n° OCM 5005 c).

Kiosque

Loup, loup, es-tu là ?

Dès sa plus tendre enfance de louveteau, Fenris arborait un air féroce. Même ses congénères s'écartaient de lui. Devenu un gigantesque loup aussi redouté de ses semblables que de ses proies, Fenris fut banni. Le fauve esseulé croisa un jour, dans une clairière, la route d'une petite fille. Quelle ne fut pas sa stupeur de constater que l'enfant n'avait aucune peur de lui. Et qu'elle savait même s'y prendre pour désamorcer sa fureur…

"Féroce" par D. Sala et J-F Chabas aux Editions Casterman.
ISBN : 978-2-203-04224-7

La moufle

Lors d'un hiver glacial, un brave paysan, parti chercher du bois, perd sa moufle en chemin.
Tour à tour, une souris, une grenouille, un lapin, un renard, un loup et un ours parviennent à s'y blottir pour échapper au froid. Mais l'arrivée d'une petite fourmi fera finalement craquer la moufle... Un conte de la tradition russe qui traite du thème de la politesse avec humour.

"La moufle" par R.Giraud et O.Latyk aux Editions Flammarion – Père Castor.
ISBN : 978-2-0812-6554-7

Cool Food Planète

Selon l'OMS, le surpoids et l'obésité chez les enfants ou les jeunes sont les principaux facteurs de risque de maladies chroniques et sont associés à un risque accru d'obésité chez les adultes. Eduquer les enfants à la nutrition est donc l'une des étapes les plus importantes pour lutter contre l'obésité infantile en apprenant aux enfants à mener une vie saine et active. C'est pourquoi, EUFIC (European Food Information Council) vient de lancer un site éducatif pour les enfants "Cool Food Planète", pour qu'ils en apprennent davantage sur la sécurité sanitaire, la nutrition et l'alimentation d'une manière attrayante et amusante.

Planète Cool Food utilise personnages de dessins animés personnalisables, des outils d'apprentissage et des jeux interactifs. Le langage est clair et utilise des termes simples sur l'alimentation et la nutrition. Les enfants téléchargent une "Carte de Mission" qui les aide à explorer cinq destinations, chacune révélant un "aliment secret".
Planète Cool Food est actuellement disponible en anglais et en français. D'autres langues seront disponibles dans un futur proche.

Partagez cet outil pédagogique avec les enseignants, les entraîneurs sportifs, les formateurs… et surtout les enfants !

www.fr.coolfoodplanet.org

Les livres ne peuvent être obtenus ou commandés auprès de votre Mutualité Libre Securex. Vous pouvez les commander auprès d'une librairie de votre choix par le biais du numéro ISBN unique mentionné à la fin de chaque rubrique.

Une vie saine et heureuse

La santé dépend d'une bonne alimentation pour votre corps, de votre mode de vie et de votre approche

Vous avez, vous aussi, l'impression de recevoir de nombreuses informations erronées en matière d'alimentation saine, même de la part des autorités européennes de la santé ? Vous désirez un point de vue plus objectif, sans intérêt commercial ni financier ?

Vous voulez resplendir de santé et de vitalité au quotidien ? Et dire adieu à tous vos petits maux ? Tout en évitant les régimes et en vous régalant ? Lors de cette conférence, **Hilde Demurie** vous expliquera comment poser les bons choix alimentaires et choisir les bonnes associations pour déborder d'énergie et vous débarrasser de vos maux. Elle vous apprendra aussi à reconnaître les signaux que vous envoie votre corps et à prendre des mesures préventives. Les dépendances émotionnelles figureront également au programme. Vous apprendrez, en outre, à traiter la cause de vos maux au lieu d'en atténuer les symptômes.
Une vie saine et heureuse passe par le savoir. Au terme de cette conférence, vous disposerez de solides connaissances pour faire vos premiers pas vers une vie saine et heureuse.

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es ? Pas seulement ! Ce que votre corps digère, absorbe et élimine a aussi de l'importance !

Inscrivez-vous vite à notre conférence passionnante du mois de mai :

Mercredi 29 mai - de 19h30 à 22h
Lieu : Securex Charleroi
Rue Santos Dumont 5 - 6041 Gosselies

Prix
Gratuit pour les membres (non-membres : 5 €)

Comment s'inscrire ?
Réservez d'ores et déjà votre place !
Inscrivez-vous en ligne sur www.securex-mutualite.be/vie-saine-et-heureuse ou contactez-nous via tania.umans@securex.be ou par téléphone au M 0478 88 02 68.

Etes-vous membre de la Mutualité Libre Securex ? Vous pouvez alors suivre cet exposé GRATUITEMENT.
Comment ? Complétez le formulaire ci-dessous et apposez-y votre vignette. Emportez ce formulaire complété à l'exposé.

Mutualité Libre Securex

Exposé : 'Une vie saine et heureuse'

◯ **Oui, je suis membre de la Mutualité Libre Securex et aimerais participer à la session d'information gratuite**

Nom _____
Prénom _____
Rue & n° _____
Code postal _____
Commune _____
Adresse e-mail _____
Téléphone _____

Apposez ici votre vignette

(Emportez le formulaire complété à la conférence. Ce formulaire fait office de billet d'accès)

securex
human capital matters

Boîtes aux lettres & agences

Voici la liste de toutes nos boîtes aux lettres. Ne déposez pas de "déclarations d'incapacité de travail" dans ces boîtes aux lettres. Celles-ci doivent, pour des raisons légales, être expédiées par la poste. Nous sommes également disponibles via nos agences représentées par le symbole ▲. Les adresses en mauve représentent les nouvelles boîtes aux lettres ou agences.

▲	Aalst	9300	Capucienenlaan	93 A
	Aalst	9300	Dendermondsesteenweg	145
	Ans	4430	Clos des Archers	5
▲	Antwerpen	2000	Frankrijklei	53-55
	Antwerpen	2018	Brederodestraat	26
	Antwerpen	2018	Langeleemstraat	292
	Antwerpen	2100	Florent Pauwelslei	51
	Aywaille	4920	Chemin de la fosse	9
	Baaigem	9890	Baaigemstraat	375
	Beersel	1650	Grote Baan	171
	Bellegem	8510	Bellegemsestraat	67
	Blankenberge	8370	Langestraat	39
	Bornem	2880	Absveldstraat	21
▲	Brugge	8000	Bevrijdingslaan	37
	Buggenhout	9255	Bovendonkstraat	165
	Charleroi	6000	Rue Vandervelde	40
▲	Charleroi - Gosselies	6041	Rue Santos Dumont	5
	Crisnée	4367	Clos du Bosquet	8
	Deerlijk	8540	Pontstraat	130
	Deinze	9800	Markt	102
	Deinze	9800	Pr.J. Eeckhoutlaan	46-48
	De Panne	8660	Kasteelstraat	84
	Deurne	2100	Baron Leroystraat	138
	Drongen	9031	Abdijmolenstraat	53
	Drongen	9031	Brouwerijstraat	1
	Eeklo	9900	Boelare	86
	Eksaarde-Lokeren	9160	Parkstraat	20
	Ertvelde	9940	Tornooistraat	13
▲	Etterbeek (Mérode)	1040	Avenue de Tervueren	43
	Esneux	4130	Rue de l'ancien Vélodrome	3/1
▲	Eupen	4700	Herbesthaler Strasse	325
	Evere	1140	Avenue Franz Guillaume	53/5
	Evergem	9940	Elslo	65
	Farciennes	**6240**	**Rue du Louat**	**56**
	Fontaine	6141	Rue du Parc	39
	Froyennes	**7503**	**Rue de l'Innovation**	**7**
	Gembloux	5030	Place Beaufort	10
	Gent	9000	Delhaize Watersportbaan	
▲	Gent	9000	Verenigde-Natieslaan	1
	Geraardsbergen	9500	Heuvelstraat	60
	Gesves	5340	Rue des fonds	6
	Gilly	**6060**	**Rue Thiot**	**41**
	Gosselies	6041	Rue Theys	45
	Hamois	5360	Chaussée de Liège	37
	Harelbeke	8530	Koning Leopold III plein	49
▲	Hasselt	3500	Prins Bisschopssingel	36
	Ieper	8900	Tempelstraat	30
	Ingelmunster	8770	Hinnebilkstraat	78
	Knokke	8300	Zoutelaan	14C
▲	Koksijde	8670	Zeelaan	148
	Kontich	2550	Strepestraat	1
	Korbeek-Lo	3360	Oudebaan	16
▲	Kortrijk	8500	Conservatoriumplein	21
	Kuurne	8520	Markt	27
	Laeken	1020	Avenue des Croix du Feu	199 A
	Latinne	4261	rue les Golettes	30
	Ledeberg	9050	Adolf Van Ooteghemstraat	6
	Ledeberg	9050	Brusselsesteenweg	1
▲	**Leuven**	**3000**	**Tiensevest**	**38a**
	Liedekerke	1770	Stationsstraat	48 A
▲	Liège	4000	Avenue de la Closeraie	2-16
	Lochristi	9080	Tulpenlaan	17
	Maldegem	9990	Kapelaanstraat	12
	Malonne	5020	Rue de manstée	11
	Marke	8510	Rode Dreef	23
	Melle	9090	Oefenpleinstraat	14
	Merelbeke	9820	Acaciastraat	7
	Merelbeke	9820	Kasteelstraat	51
	Monceau Sur Sambre	6031	Rue Trou Barbeau	54
▲	Mons	7000	Parc Initialis, bld. A. Delvaux	3
	Montegnée	4420	Rue Mathieu Vankeer	27
	Mouscron	7700	Rue de la pépinière	104/01
▲	Namur (Jambes)	5100	Avenue Prince de Liège	95-99
	Nazareth	9810	Drapstraat	27
	Nazareth	9810	Steenweg naar Deinze	124
	Nivelles	1400	Vieux Chemin de Seneffe	20
	Oostakker	9041	Groenespechtstraat	11
	Oosterzele	9860	Windekekouter	33
	Ophain Bois Seigneur Isaac	1421	Village n°1 Reine Fabiola rue Sart Moulin	1
▲	Oudenaarde	9700	Beverestraat	45/0102
	Oudenaarde	9700	Martijn Van Torhoutstraat	79
	Oupeye	4680	Rue Tollet	21
	Oupeye	4680	Rue du Roi Albert	258
	Oupeye	4680	Rue Vivreuse voie	20
	Ranst	2520	Ranstsesteenweg	45 A
	Renaix	9600	Rue du Poivre	2
▲	Roeselare	8800	Ardooisesteenweg	115 A
	Saint Nicolas	4420	Rue Ferdinand Nicolay	339
	Saint-Servais	5002	Rue de la chapelle Saint Donat	30
	Schendelbeke	9506	Dagmoedstraat	34
	Sint-Amandsberg	9040	Antwerpsesteenweg	273
	Sint-Amandsberg	9040	Adolf Baeyensstraat	186
	Sint-Denijs-Westrem	9051	Bressers-Blanchaertlaan	5
	Sint-Martens-Latem	9830	Palepelstraat	14
▲	Sint-Niklaas	9100	Mercatorstraat	48 b
	Sint-Pieters-Leeuw	1600	A. Schockaertstraat	21
	Sleidinge	9940	Oostveld	8 c
	Stabroek	2940	Dorpsstraat	174-176
	Stekene	9190	Koewacht	12
	Tielt	8700	Stationsstraat	7B2
	Tielt	8700	Stedemolenstraat	35
	Tohogne	6941	Rue de la Cure	5
	Vaux-et-Borset	4530	rue de la Bourlotte	4a
▲	Verviers	4800	Rue St.-Remacle	22 A
	Vichte	8570	Oudenaardestraat	13
	Vieux-Genappe	1472	Chaussée de Nivelles	17
	Vilvoorde	1800	Nijverheidsstraat	166
	Waregem	8790	Jozeph Dutoystraat	112
	Waterloo	1410	Rue de la Bruyère	20
▲	Wavre	1300	Avenue Einstein	16
	Wepion	5100	Rue des cormiers	22
	Wevelgem	8560	Veldstraat	27
	Wezembeek-Oppem	1970	Chemin au Bois	91
	Willebroek	2830	Mechelsesteenweg	227
	Wilrijk	2610	Golfstraat	52
	Wingene	8750	Beernemsesteenweg	78
	Zandvliet	2040	Zandvlietsedorpsstraat	59
	Zillebeke-Ieper	8902	Werviksestraat	162
	Zwevegem	8550	Kortrijkstraat	2
	Zwijnaarde	9052	Isabelle Van Oostenrijkstraat	24

Autres points de contact
de notre mutualité

De Panne	8660	Peter Terry	Kasteelstraat 84	M	0479 51 39 31
Geraardsbergen	9500	William Vanden Houten	Heuvelstraat 60	M	0497 54 10 71
Ingelmunster	8770	Marijke Brouckaert	Hinnebilkstraat 78	T	051 30 27 84
Schendelbeke	9506	Evelyn Schotte	Dagmoedstraat 34	T	054 42 18 10
Sint-Amandsberg	9040	Fernand Schelstraete	Antwerpsesteenweg 273	T	09 228 75 98
Sint-Amandsberg	9040	Bea De Bock	Adolf Baeyensstraat 186	T	09 228 91 19
Sint-Pieters-Leeuw	1600	M.A.T.	A. Schockaertstraat 21	T	02 377 13 74
Tielt	8700	Noël Pollet	Stationsstraat 7/2	T	051 40 16 76
Vichte	8570	Van Den Berghe	Oudenaardestraat 13	T	056 77 66 56
Wervik	8940	Mares	Ooievaarsstraat 11-13	T	056 44 37 69
Wingene	8750	Fabienne Dauwe	Beernemsesteenweg 78	T	051 69 60 62
Zwevegem	8550	W. Vandendriessche	Kortrijkstraat 2	T	056 75 51 33

Securex est ouvert du lundi au vendredi inclus de 08h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30.
Nous sommes également toujours accessibles via :

- www.securex-mutualite.be
- mutualite@securex.be
- votre accès gratuit à eMutualité
- T 078 15 93 00 (tarif zonal)
- F 02 729 92 12 (Bruxelles) - 09 235 64 85 (Gent)

PROFIL

Collaborateurs : Annemie Coëme, Thierry Constant, Bert Corremans, Stéphanie De Langhe, Florence Gérardy, Christian Horemans, Pascale Janssens, Joëlle Josse, Evelyn Macken, Nathalie Renna, Hellen Smeets, Valérie Vander Veken, Jolien Vercamer, Steven Vervaet, Alain Mauquoy
Composition & rédaction finale : Valérie Vander Veken
Mise en page : Leen Verstraete
Couverture : Reporters
Photogravure & impression : PX sa - Roularta
Editeur responsable : Christine Dries, Directeur Mutualité Libre Securex, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles
Informations: T 078 15 93 00 - mutualite@securex.be - www.securex-mutualite.be
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit totalement ou partiellement sans l'autorisation préalable de la rédaction.
Affiliés à l'Union des Editeurs de la Presse Périodique.

Tout régler en quelques secondes
et sans vous déplacer !

- Consultez vos documents en ligne via **eMutualité**
- Déposez vos attestations de soins dans la **boîte aux lettres** la plus proche (pour la trouver, rendez-vous sur **www.securex-mutualite.be**) ou envoyez-les par courrier dans les enveloppes prévues à cet effet
- Trouvez toutes les informations relatives à nos produits et services sur notre **site Internet** (www.securex-mutualite.be)
- Commandez vos vignettes et votre carte d'assurance-maladie européenne via **eMutualité**
- Vous avez des questions spécifiques ? Nos collaborateurs se feront un plaisir d'y répondre par **téléphone** (T 078 15 93 00)
- Vous préférez nous envoyer un **e-mail** ? Nous traiterons votre question dans les plus brefs délais (mutualite@securex.be)

Plus d'infos sur www.securex-mutualite.be

securex
human capital matters